

青木公民館だより

# あおきだより



発行：川口市立青木公民館 編集：青木公民館長 小野田 勇  
住所：川口市中青木3-18-7 電話：048-251-6534

今月の休館日  
1日～4日、10日、16日、23日、30日

※市ホームページでもご覧いただけます。

## 謹賀新年

本年もよろしく申し上げます



新年あけましておめでとうございます。  
皆様の益々のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

中青木2丁目町会長  
長堀 光洋



新年あけましておめでとうございます。  
皆様には、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
新しい年が皆様にとって、より良い年となりますよう心より祈念いたします。

青木町4丁目町会長  
岩澤 幸雄



新年あけましておめでとうございます。  
2023年は、皆様にとって益々のご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。  
本年も宜しくお願いいいたします。

青木町五丁目町会長  
飯田 重樹



新年あけましておめでとうございます。  
笑顔あふれる素晴らしい年になりますようお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

西青木端戸町会長  
新保 隆志



### 公民館休館日

1月	1日(日)～4日(水)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月) 9日(月曜日・成人の日)は祝日開館の為翌10日(火)が休館
2月	6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月) 11日(土曜日・建国記念の日)、23日(木曜日、天皇誕生日)は祝日開館



# おやこの遊びひろば

お子さん連れでくつろげるフリースペース

- ◎ 開催時間 1回目 遊びの時間 9:10~10:20 ★1日1回のご利用となります。  
入れ替えのタイミングで換気・消毒作業を実施
- 2回目 遊びの時間 10:30~11:40

- ◎ 定員組数 6組
- ◎ 場 所 青木公民館 日本間
- ◎ 対 象 川口市内の概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママの方



## 1月の日程

土曜日	7日・14日・21日・28日
日曜日	8日・15日・22日・29日

問い合わせ  
川口市役所 子育て支援課 048-258-1112 (直通)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。



## 親子料理教室が 行われました。



沢山の方の参加があり、親子で楽しく料理をする姿が見られました。また参加申し込みが当日でいっぱいになってしまい、参加できなかった方もいて来年度も計画しますので、楽しみに待っていてください。

教室の様子を……



**開校式**  
これから料理をするにあたり、桜井先生より話をしてもらい、エプロンをし、身だしなみを整えいざ料理室へ



ミキサーにケーキの材料を入れてスイッチオン

型ぬきを使って人参の型抜



人参のみじん切りとひき肉を炒め味付けをしてデコレーションずしのトッピングに



デコレーションずし完成  
兄弟で仲良く作ってました



# みそ作り教室 参加者募集



- 日時 令和5年2月18日(土) 9:30~13:30  
会場 青木公民館 料理実習室  
定員 15名(先着順)  
参加費 1人2000円(材料費・保険代)  
申込み 1月14日(土)~ 9:00~17:00  
青木公民館に参加費を添えてお申し込み下さい。  
対象者 市内在住の一般成人  
講師 埼玉県食生活改善推進員団体連絡協議会  
会長 櫻井 道子先生  
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚・手拭き・マスク等  
大き目のタッパー(みそ3kg以上入り、煮沸消毒に  
耐えられる容器)  
問い合わせ 青木公民館 ☎048-251-6534

## 親子クリスマスリースづくり教室風景

素敵なおクリスマスリースができました。



先生が見本で作ってき  
てくれたリースです。



先生に教わりながら親子でリボン作りに挑戦



おかあさんといっしょグルーガンに  
挑戦



完成したクリスマスリースをもって記念写真

# 公民館職員の独話 ～やさしい逆襲～



謹んで新春の御祝いを申し上げます。旧年中は公民館運営に際しまして、多くのお力添えを頂きまして誠に感謝申し上げます。どーも、青木公民館のKでございます。

12月中旬、いよいよ冬将軍が到来！冬型の気圧配置の強まりにより、新潟県の長岡市においては観測史上最大の降雪が記録され、幹線道路では数百台の車両が立ち往生、一時通行止めの報道が各局で流れていました。時を同じくして、ワタクシのガラスの腰も冬将軍との戦に完膚なきまでにたたきのめされてノックアウト(>\_<)

あぁ～思えば一年前の公民館だよりで同じことを語っていたなぁ？健康に注意するって誓っていたはずの、あの気持ちはどこへいったのか(-\_-;)

そんな矢先に車のラジオから聞こえる声。「運動を一日に5分間行った人と何もしなかった人のデータを収集した結果、体力の向上や体重の減量など多岐にわたり効果に大きな差が見られた」とのこと。たった5分の運動で『うそでしょ！』と感じましたが、どうやら運動することへの意識付けに違いが出るのではないかとのことでした。最初こそ5分であっても継続して行うことで、運動の時間・回数・強度が徐々に増え結果的に大きな効果が生まれる。だからこそ1分でもいいのでスタートしてください。胸が熱くうたれました。よし！腰の調子がよくなったら頑張ろう！よし！温かくなったら始めよう！春から始まるワタクシの運動の逆襲・・・(^\_^) という長い前置きとなりましたが、今回は日々のやさしい逆襲にスポットライトをあててみました。

おでんをコトコト煮込んでいると突如として蓋が押し上がります。はんぺん・ちくわなどの練り物が倍以上に膨れ上がる異常現象です。具材入れすぎ注意報発令！おでんの逆襲！

歯みがき粉を歯ブラシにのせて口に入れると、あれれ？あるはずのものがいない？下に目を向けるとべったりと洗面台に、スーパーマジック瞬間移動！歯みがき粉の逆襲！

にんにくを切っていると指先のささくれた箇所にはピリピリとした痛みと地味なベタツキが気になって仕方ない。指先への集中砲火！にんにくの逆襲！

夜に切った爪が翌朝に音もなく足裏に駆け寄る！チクチクとした痛みと靴下に絡んでほどけない。あのイライラの境地！爪カスの逆襲！

湯煎後のレトルトのカレー。ハサミを使わずに手で開放した瞬間に内包されたエネルギーなカレーエキスが躍動し、洋服にピトツ！キャンパスは洋服だ、新進気鋭のアーティスト！レトルトカレーの逆襲！

ぜひ皆さんも身の回りのやさしい逆襲を探してみてくださいはいかがでしょう。

それではここまで。本年もどうぞご愛顧賜りますようお願い申し上げます。



## 『こども卓球教室』遊びに来てね！

【1月・2月の日程】

1月14日(土)・28日(土)、2月11日(土)・25日(土)

対象 小学生  
時間 10時～12時  
場所 青木公民館 2階ホール  
持ち物 体育館シューズ

